

Василенко Виктория Александровна

*Муниципальное общеобразовательное учреждение «Томаровская средняя общеобразовательная школа №1 Яковлевского района Белгородской области»
поселок Томаровка*

ЗАНЯТИЕ «Я УНИКАЛЬНЫЙ! ГДЕ ИСКАТЬ РЕСУРСЫ?»

Цели занятия

Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.

Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.

Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Материал: презентация, бейджики и жетоны (разного цвета – красный, желтый, зеленый, синий, серый) по кол-ву участников, колокольчик, 2 карточки (красная и зеленая), силуэты человека по кол-ву участников, карты ресурсов человека (по кол-ву участников)..

Содержание занятия

1. Разминка.

Приветствие друг друга. Учащиеся встают в круг.

Рефлексия. Твое настроение в начале занятия.



На столе лежат жетоны, учащимся предлагается выбрать тот жетон, который соответствует его настроению (красный - хорошее настроение; синий - испытываю напряжение, зеленый – мне интересно, желтый – хочу узнать что-то новое (узнал новое для себя), серый – настроение на «нуле»). Жетоны вставить в бейджик.

Упражнение «Приветствие разными частями тела» (10 минут) Детям предлагается свободно двигаться по залу и приветствовать друг друга, взаимодействуя руками, ногами, спинами. Психолог объявляет, с помощью какой части тела следует взаимодействовать в тот или иной момент (прикоснуться носками друг к другу, хлопки по плечу, рукопожатие, прикоснуться плечами). По завершении упражнения дети называют три наиболее ярких ощущения от необычного приветствия.

Примечания для ведущих. Используется музыка разного ритма. Ведущий просит отследить свои ощущения от контакта.

Дети садятся в круг.

Упражнение «Дыхательная гимнастика». (5 мин) Ученики садятся на стульчики, спина прямая, расслабленная. Психолог: ((Вдохните носом, выдохните через рот». Можно считать: вдох — 1, 2, 3, 4; выдох — 1, 2, 3, 4. Ведущий дает положительные установки на дыхание: «Мы вдыхаем тепло, доброту, радость жизни, которое нам дарит солнце. Мы, как солнечный свет, можем дарить людям тепло и радость».

2. Визуализация «Мое ресурсное место» (15 минут) Звучит спокойной музыки.

Мое ресурсное место

Найдите удобное место. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.



Вы сейчас перенесетесь в «Место Силы». Это такое место, которое придает вам силу, уверенность и бодрость. Может быть, это какое-то реальное место, а может быть, оно будет воображаемое (сказочное, виртуальное). Теперь представьте себе, что вы перенеслись в свое «Место Силы». Оглянитесь вокруг. Посмотрите по сторонам. Что это за место? Это город? Улица, дом, комната, стадион? Или природное место: лес, река, сад, море, пустыня, поле, гора, дорога? Посмотрите, есть ли кто-то рядом с вами? Прислушайтесь, что вы слышите? Постарайтесь уловить все до мельчайших деталей. Найдите источник, который придает вам сил. Что это? Свет, вода, огонь, земля, камень, какое-то существо, может быть, волшебный предмет или растение, а может быть, особая атмосфера места? Рассмотрите свой источник силы внимательно. Теперь получите силу от этого источника. Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело.

Побудьте там еще немного. Хорошенько наполнитесь силой, уверенностью, здоровьем, бодростью. Скажите спасибо своему источнику. Когда вам необходима будет сила и энергия, вы всегда можете посетить это место и взять их там.

А теперь вспомните что-нибудь приятное, веселое из вашей реальной жизни -недавнее или из вашего детства. Может быть, это какая-то ситуация, в которой проявились ваши сильные стороны, или человек, с которым вам было комфортно находиться, а может быть, это радостные впечатления от какого-то события, которое с вами произошло? Ведь воспоминание о чем-то приятном, удавшемся, веселом придает много силы. И когда жизнь кажется трудной и несправедливой, вы всегда можете вспомнить о чем-то приятном, о том времени, когда вам было хорошо и уютно. Это поможет вам справиться с трудной ситуацией.

А теперь пора возвращаться в зал. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленно откройте глаза, потянитесь и сядьте в общий круг.



- **В какое место силы вы попали? (учащиеся отвечают)**
- **Что для вас являлось источником силы?**
- **Что изменилось в вас после посещения этого источника силы?**

Примечания для ведущих. Ведущий записывает на доске ресурсы, которые получили ребята в своем путешествии.

3. «Наполнение ресурсами» (10 минут)

У каждого человека есть свой внутренний ресурс, который призван помогать ему в трудных ситуациях. Существуют разные виды ресурсов: знакомство с информационным плакатом «Виды ресурсов» (см. Приложение 1) и организуется обсуждение того, какими бывают ресурсы: внешние и внутренние; актуальные в прошлом, настоящем и в ближайшем будущем; свои и чужие; взрослые и детские. Какие из ресурсов представляются особенно важными? Подросткам выдаются листочки с контурами человечка и предлагается написать на контуре человечка, какие у вас есть ресурсы.

Обсуждение. Выбранных ресурсов.

4. Динамическая пауза «Стоп-игра» (2 минуты)

Ведущий сигнализирует тремя разными способами: 1) хлопает в ладоши, 2) показывает зеленую карточку или 3) звенит в колокольчик. По первому сигналу ведущего участники должны быстро двигаться по залу, здороваясь друг с другом за руку, по второму - сесть на стул и положить правую руку на голову, а левую - на левое плечо, по третьему – стать возле стула и хлопать в ладоши.

Примечания для ведущих. Ведущий может путать участников, вводя несуществующие команды. Например, хлопая два раза или показывая красную карточку.



5. Рефлексия (5 минут)

Обсуждается вопрос: «**Какие из имеющихся у тебя ресурсов ты использовал на занятии в максимальной степени?**»

Примечания для ведущих. Каждый учащийся говорит по одному предложению.

Учащиеся формулируют высказывания с опорой на плакат «Виды ресурсов».

- Посмотрите на свои бейджики и скажите, хотели бы вы поменять на другие жетоны? Почему?

6. Ритуал прощания (2 минуты)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Виды ресурсов

Внутренние ресурсы			Внешние ресурсы				
<i>Физические (ресурсы тела)</i>	<i>Психологические (характерные особенности)</i>	<i>Знания/ умения/ навыки</i>	<i>События</i>	<i>Природа</i>	<i>Люди</i>	<i>Занятия/ увлечения</i>	<i>Пространство/ время</i>
Тихий голос Громкий голос .	Устойчивость к обидам	Умение рассуждать	Возможность побыть в одиночестве	Яркое солнце	Близкие люди	Игра в мяч	Свободное время
Подвижная мимика	Спокойствие/ равновесие	Умение интересно рассказывать	Один на отдыхе	Свежий воздух	Друзья	Занятия историей	
Обильная жестикуляция	Улыбчивость	Умение играть какую-то роль	В центре внимания	Белые облака	Известные люди	Пение	Школа
Зрение	Веселый нрав	Умение писать	Отдых с друзьями	Дождь, ливень	Особенные люди	Игра на музыкальных инструментах	Дом
Слух	Яркость	Умение считать	Один дома	Море	Герои	Путешествия	Крыша



Здоровье	Энергичность	Умение читать	На пуб- лике	Прибой	Певцы	Спорт	При- рода
Высокий интеллект	Изобрета- тельность	Умение быстро бегать	Вечерин- ки/ дис- котеки	Небо	Мысли- тели	Отдых на природе	Двор
Тонкое тело Крупное те- ло	Дружелю- бие	Знание иностраных языков	Праздни- ки	Высокие горы	Спорт- смены	Фильмы	Другие страны
Сила Сла- бость	Чуткость	Умение видеть/ чувствовать состояние дру- гого человека	Каникулы	Колю- чий мо- роз	Актеры Киноак- теры	Интернет	Ком- ната
	Скром- ность	Умение поддерживать		Зеленый лес/ джунгли		Компью- терные иг- ры	Кухня
	Смелость	Умение слушать		Ветер		Корабли	Ванная
	Самостоя- тельность			Костер		Самолеты	
	Честность			Поле цветов		Общение с друзьями	
	Заботли- вость			Мягкий снег		Танец	
	Осторож- ность					Движение	

